

113年2月午餐菜單 忠孝國中



※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞琨(營養字第008067號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜一 | 副菜一 | 副菜二 | 青菜 | 湯 | 奶品 | 全蛋類 (個/份) | 蛋黃類 (個/份) | 魚類 (份) | 豆類 (份) | 熱量 (大卡) |
|----|----|-------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------------|-----|-----------------------|-------|--------------|--------------|-----------|-----------|------------|
| 16 | 五 | 香Q白飯 白米(蒸) | 迷迭香燉雞 雞肉, 蔬菜, 迷迭香(燉) | 豆干肉絲 豆干, 豬肉, 蔬菜(炒) | 彩繪花椰 花椰菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒) | 有機菜 | 鮮瓜小排湯 鮮瓜, 小排 | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 17 | 六 | 香Q白飯 白米(蒸) | 無錫滷肉 豬肉, 油豆腐, 蔬菜(滷) | ★▲地瓜薯條 雞肉, 地瓜(炸) | 鍋燒筍茸 筍茸, 蔬菜(燒) | 有機菜 | 芋圓燒仙草 綜合豆類, 仙草, 芋圓 | | 6.6 | 2.5 | 2.7 | 2.0 | 821 |
| 19 | 一 | 胚芽飯 白米, 胚芽(蒸) | 菇菇燉雞 雞肉, 蔬菜, 菇(燉) | 沙茶肉片 豬肉, 洋蔥(炒) | 香甜玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆(炒) | 青菜 | 蔬菜豆腐湯 豆腐, 蔬菜 | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 796 |
| 20 | 二 | 香Q白飯 白米(蒸) | 南洋咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉) | 栗香雞肉 雞肉, 蔬菜, 栗子(煮) | 珍菇鮮瓜 (有機黑蠔菇) 鮮瓜, 珍菇(炒) | 青菜 | 香茅番茄湯 蔬菜, 番茄 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 801 |
| 21 | 三 | 有機白米飯 有機白米(蒸) | BBQ豬排X1 豬肉(燒) | 雞肉豆腐煲 豆腐, 雞肉, 蔬菜(燉) | 筍片雙色 筍片, 蔬菜(炒) | 有機菜 | 白菜肉片湯 白菜, 蔬菜, 豬肉 | TAP豆奶 | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 22 | 四 | 香鬆飯 白米, 香鬆(蒸) | 瓜仔肉燥 干丁, 豬絞肉, 瓜仔(滷) | ▲★香酥魚X2 魚肉(炸) | 紅絲津白 大白菜, 胡蘿蔔(炒) | 有機菜 | 綠豆薏仁 綠豆, 薏仁 | | 6.6 | 2.5 | 2.7 | 2.0 | 821 |
| 23 | 五 | 糙米飯 白米, 糙米(蒸) | 和風雞丁 雞肉, 南瓜(炒) | 砂鍋肉片 豬肉, 蔬菜, 豆皮(炒) | 雙色海帶 海帶, 蔬菜(炒) | 有機菜 | 時蔬肉絲湯 蔬菜, 金針, 豬肉 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 26 | 一 | 香Q白飯 白米(蒸) | 芝香翅腿X1 翅小腿(燒) | 梅菜燉肉 豬肉, 筍, 梅菜(燉) | 香拌干絲 豆干絲, 海帶絲, 蔬菜(炒) | 青菜 | 元氣雞湯 蔬菜, 雞肉 | | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.0 | 820 |
| 27 | 二 | 薏仁飯 白米, 薏仁(蒸) | ★椒鹽魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸) | 壽喜燒腐皮 蔬菜, 豆皮(燒) | 木耳燴瓜 鮮瓜, 木耳(燴) | 青菜 | 味噌湯 蔬菜, 豆腐, 味噌 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.6 | 2.0 | 810 |
| 29 | 四 | 什錦炒麵 麵條, 蔬菜(炒) | 蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥(炒) | 玉米炒蛋 玉米, 雞蛋(炒) | ▲蘿蔔甜不辣 蘿蔔, 海帶, 甜不辣(煮) | 有機菜 | 肉骨茶湯 蔬菜, 豬肉 | | 6.5 | 2.5 | 2.6 | 2.0 | 810 |

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

| 豆類及其製品 | | 肉類及海鮮 | | 主菜種類(次/月) | | 主菜食材特性分析(次/月) | | 副菜食材特性分析(次/月) | | 其他分析(次/月) | |
|--------|----|-------|----|-----------|-------|---------------|----|---------------|----|-----------|-----|
| 0次 | 1次 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | ▲調理食品 | ▲加工食品 | | 魚、肉類 | 其他 | ★油炸品 | ✔甜湯 |
| 0次 | 1次 | 5次 | 4次 | 10次 | 0次 | 2次 | 1次 | | | | |